

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1

/А.И.Михалев/



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ Школа № 165⁴ г.о. Самара



Махалев

О.В. Дюргюнин

Примерное 12-дневное циклическое меню и
пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 12 до 18 лет в
осенне-зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: Дели плюс, 2015. – 544 с.)

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Бутерброд с сыром</i>	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,070	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	250	324	10,170	11,350	45,130	36,107	1,580	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
<i>Фрукт сезонный</i>	130	61	0,520	0,520	12,740	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
Итого:	640	647	19,840	18,420	99,940	36,152	15,300	54,800	212,350	290,18	92,35	3,25	
Обед													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью</i>	100	60	1,31	3,25	6,47	0,09	17,09	14,41	14,24	13,93	7,99	0,37	45
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	28,53	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	103
<i>Плов из курицы</i>	280	560	22,660	29,30	51,48	0,04	1,600	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	291
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	895	975	31,79	36,22	126,630	0,45	48,09	43,50	125,458	304,14	97,78	5,41	
Полдник													
<i>Булочка с повидлом обсыпная</i>	150	320	6,600	14,36	41,13	0,04	0,040	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	426
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
Итого:	350	386	6,93	14,41	57,130	0,06	0,77	29,09	41,804	146,90	39,72	2,66	

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День : 2

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Запеканка рисовая с творогом и повидлом</i>	230	354	14,560	7,000	61,360	0,040	0,379	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
<i>Булочка Дорожная/Пряник</i>	120	385	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	425
<i>Чай с лимоном</i>	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Итого:	567	781	21,400	20,970	113,690	0,110	4,049	88,72	176,64	345,91	137,72	19,99	
Обед													
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем сметаной и зеленью</i>	250	101	1,690	5,140	10,560	0,050	18,070	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Котлета из мяса с соусом</i>	100	228	6,580	18,64	8,75	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	268
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	180	290	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	815	932	32,22	33,48	133,57	0,51	40,39	57,66	133,73	362,26	108,49	7,31	
Полдник													
<i>Пирожок печенный с картофелем</i>	150	223	6,30	3,64	40,92	0,16	0,68	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	467
<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0,160	0,156	28,000	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	342
Итого:	350	338	6,46	3,80	68,92	0,17	2,40	28,57	27,38	84,69	33,11	2,17	

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День : 3

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Икра кабачковая</i>	100	133	4,500	11,600	24,000	0,013	4,600	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45
<i>Курица тушенная в соусе</i>	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	290
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	180	337	10,620	11,460	47,830	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Итого:	610	769	31,03	34,19	105,43	0,25	7,88	64,8	431,87	121,68	32,43	2,5	
Обед													
<i>Суп картофельный с клецками</i>	250	133	3,55	4,59	18,79	0,160	4,600	0,000	83,535	33,100	1,243	86	108
<i>Оладьи из печени с соусом</i>	100	190	10,200	12,000	8,500	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0,610	0,02	282
<i>Пюре картофельное</i>	180	164	3,72	5,76	24,48	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	50	115	2,80	0,55	23,50	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0
Итого:	830	832	24,31	23,41	127,87	0,54	123,000	58,671	216,069	204,75	50,47	89,331	
Полдник													
<i>Булочка Дорожная</i>	150	320	7,20	15,60	29,00	0,10	3,89	12,00	41,04	78,97	29,03	0,00	38
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388
Итого:	350	386	7,44	15,71	57,00	0,11	103,600	12,000	44,430	82,36	29,62	0,790	

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День : 4

Неделя : первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Салат витаминный</i>	100	187	8,290	6,800	24,730	0,210	18,950	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	49
<i>Котлеты из филе куриного с соусом</i>	100	190	9,60	5,00	8,14	0,13	0,45	25,900	27,660	73,440	9,400	0,860	294
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	180	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0,00
<i>Компот из свежей ягоды</i>	200	58	0,160	0,040	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
Итого:	610	742	25,220	16,210	98,840	1,040	20,750	85,900	158,122	496,391	238,466	6,580	
Обед													
<i>Щи из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью</i>	256	81	1,710	4,570	8,140	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0,820	2	88
<i>Тефтели тушеные с соусом</i>	110	142	12,830	14,800	112,340	0,050	0,410	33,000	30,560	6,850	17,470	5,1	279
<i>Каша перловая с маслом</i>	200	293	6,180	11,100	42,253	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	50	115	2,80	0,55	23,50	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	0
Итого:	866	807	27,480	31,460	224,933	0,490	19,990	93,000	251,200	496,360	276,890	31,910	
Полдник													
<i>Булочка Ванильная</i>	150	322	7,900	8,120	44,480	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	422
<i>Компот из свежих ягод</i>	200	58	0,160	0,040	14,100	0,010	3,670	20,000	112,550	185,540	99,080	18,420	342
Итого:	350	380	8,060	8,160	58,580	0,220	3,670	60,000	138,940	392,890	239,600	23,160	

1826 1929 60,76 55,83 382,353 1,749987002 44,41 238,9 548,2623199 1385,641 754,9563521 61,64958406

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Яйца вареные</i>	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	209
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Каша вязкая молочная из ячневой крупы</i>	250	358	9,130	13,730	49,000	0,140	1,200	6,000	22,600	78,400	30,400	1,460	174
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
Итого:	550	689	19,52	27,58	91,40	0,22	1,850	370,570	144,09	307,200	52,540	4,92	
Обед													
<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	163	5,49	5,27	16,53	0,15	5,82	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26	102
<i>Котлета из мяса с соусом</i>	100	130	5,90	4,11	14,00	0,23	7,50	0,000	45,30	125,30	21,40	0,08	287
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	185	337	10,620	11,460	47,830	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171
<i>Напиток из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	815	894	29,77	22,15	138,62	0,79	16,25	53,000	467,11	376,85	115,850	5,19	
Полдник													
<i>Пирожок печенный с повидлом</i>	150	182	6,000	2,000	49,000	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	405
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	350	222	6,20	2,00	62,60	0,05	3,67	40,010	273,82	206,64	115,850	18,44	

1715 1805 55,49 51,725 292,618 1,065 21,766 463,58 885,023 890,686 284,24 28,545

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 6

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Булочка домашняя/Печенье</i>	70	250	7,28	12,52	43,92	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	424
<i>Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром</i>	250	355	6,22	13,07	52,93	0,06	1,47	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	182
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	590	826	17,56	33,59	135,45	0,07	5,25	134,81	248,02	348,98	135,54	19,56	
Обед													
<i>Суп с рыбными консервами</i>	250	134	6,880	6,720	11,470	0,17	7,290	21,600	29,360	128,74	35,14	0,93	95/с
Биточки из филе кур с соусом	100	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	294
<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	180	293	7,698	9,011	45,068	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	171
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,09	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	815	906	29,68	27,54	110,74	1,03	9,33	70,69	140,21	481,12	141,04	5,04	
Полдник													
<i>Пирожок печёный с повидлом</i>	150	267	5,760	2,347	55,560	0,649	0,040	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	406
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	117	0,160	0,044	28,200	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
Итого:	350	384	5,92	2,39	83,76	0,67	1,39	20,00	97,59	193,40	84,35	0,65	

1755 2116 53 64 330 2 16 226 486 1024 361 25

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 7

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Бутерброд с сыром</i>	60	175	7,700	5,300	24,700	0,001	0,105	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	3
<i>Фрукт сезонный</i>	140	66	0,560	0,560	13,720	0,044	14,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
<i>Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом сливочным</i>	250	364	7,63	13,40	52,95	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	181
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
Итого:	650	692	17,34	20,51	108,74	0,11	15,93	94,8	186,47	185,76	56,76	1,75	
Обед													
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250	158	2,42	6,46	16,82	0,04	6,70	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	96
Биточки из филе кур с соусом	100	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	294
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	200	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Напиток из шиповника</i>	200	123	0,52	0,18	28,86	0,01	27,60	0,00	3,39	3,39	0,60	39,00	345
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	815	863	22,25	22,49	122,95	0,90	34,99	49,09	146,15	394,45	123,31	43,08	
Полдник													
<i>Плюшка "Московская"</i>	140	350	7,00	8,00	56,00	0,06	1,17	54,80	130,67	157,44	36,46	0,60	1
<i>Чай с лимоном</i>	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Итого:	357	473	7,06	8,01	66,19	0,07	4,84	54,81	243,22	342,98	135,54	19,02	

1822 2028 46,65 51,01 297,88 1,0724 55,755 198,701 575,8441434 923,1921434 315,6132606 63,854

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	
Первый завтрак												
<i>Икра кабачковая</i>	100	133	4,500	11,600	24,000	0,013	4,600	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280
<i>Котлета рыбная из минтая с соусом</i>	100	168	7,900	10,000	8,100	0,025	2,800	0,000	235,000	2,600	15,000	22
<i>Пюре картофельное</i>	180	164	3,72	5,76	24,48	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Итого:	610	669	19,08	27,690	103,29	0,24	26,33	28,57	308,46	144,92	74,74	24,48
Обед												
<i>Маринад овощной</i>	100	104	1,90	7,10	8,20	0,08	12,40	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</i>	250	138	2,65	2,78	24,22	0,15	8,20	0,000	41,03	83,61	33,87	1,26
<i>Плов из мяса * с крупой перловкой</i>	280	600	30,720	31,520	48,560	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740
<i>Напиток из свежих яблок</i>	200	115	0,160	0,160	27,880	13,600	0,900	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80
Итого:	895	1108	40,27	42,40	137,32	14,20	21,64	40,010	224,264	583,52	308,39	26,29
Полдник												
<i>Пирожок печеный с капустой и луком</i>	150	247	7,30	5,44	42,04	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	66	0,33	0,045	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70
Итого:	350	313	7,63	5,485	74,05	0,17	18,93	28,57	51,99	103,14	46,49	1,87

1855 2090 66,982 75,575 314,66 14,601 66,892 97,152 584,715 831,582 429,623 52,642

<i>Котлета из мяса с соусом</i>	100	130	5,90	4,11	14,00	0,23	7,50	0,000	45,30	125,30	21,40	0,08	287
<i>Каша перловая рассыпчатая маслом сливочным</i>	180	264	5,560	9,340	39,490	0,210	0,000	40,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Салат из моркови с сахаром</i>	100	82	1,230	0,094	11,470	0,051	3,360	0,000	23,918	43,766	30,557	1,027	62
<i>Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным</i>	220	444	13,347	10,956	73,130	0,040	0,117	55,71	53,89	123,97	26,44	0,83	174
<i>Смородиновый чай</i>	210	62	0,130	0,020	15,200	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	377
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Итого:	560	659	17,01	11,31	114,50	0,12	6,31	55,714	100,28	189,957	67,20	7,370	
Обед													
<i>Салат из свеклы отварной</i>	100	93	1,400	6,012	8,260	0,009	6,500	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52
Суп из овощей на курином бульоне с/н	250	95	1,59	4,99	9,18	0,15	10,38	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	99
<i>Курица отварная с соусом</i>	100	176	12,590	12,310	1,090	0,020	0,700	49,100	83,500	10,140	0,950	2,8	288
<i>Пюре из гороха с маслом</i>	180	290	16,36	8,28	42,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	199
<i>Компот из свежих ягод</i>	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,30	0,24	14,70	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	895	863	21,36	9,16	84,56	0,32	22,09	28,571	55,76	144,394	49,31	7,370	
Полдник													
<i>Крендель Сахарный</i>	150	370	7,200	13,200	56,000	0,000	2,830	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	1
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342
Итого:	350	428	7,36	13,24	70,10	0,01	4,18	0,000	23,86	5,014	10,09	7,370	

1805 1950 45,71808 33,71 269,16 0,4543256 32,577 84,285 179,904924 339,3651796 126,599238 22,11

Примечание: с сентября по декабрь
салат "Морковь тертая с сахаром"
после Бутерброд с сыром

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Огурцы натуральные соленые (свежие) сезонные</i>	100	10	0,800	0,100	1,700	0,027	2,100	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	70
<i>Бутерброд с маслом сливочным 50/10</i>	60	181	3,860	8,00	25,00	0,04	0,630	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	1
<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	300	416	13,820	9,900	67,647	0,649	0,082	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	204
<i>Чай с лимоном</i>	217	42	0,060	0,010	10,190	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
Итого:	677	694	17,74	17,91	102,84	0,70	4,38	49,10	187,15	473,22	184,70	20,39	
Обед													
<i>Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью</i>	256	110	2,000	5,000	11,000	0,050	10,670	0,000	49,725	54,600	26,125	1,225	82
<i>Ragu из куриного филе с картофелем 50/250</i>	300	369	21,530	20,000	25,800	0,030	22,400	40,000	17,040	82,380	27,890	0,590	289
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	133	0,66	0,09	14,10	0,01	1,35	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	841	810	31,62	26,35	95,16	0,34	34,42	40,00	121,93	241,47	85,10	4,76	
Полдник													
<i>Пирожок печёный с капустой и луком</i>	150	247	7,307	5,440	42,040	0,110	0,200	2,500	76,600	91,080	23,420	0,880	461
<i>Чай с сахаром</i>	210	40	0,200	0,000	13,600	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	376
Итого:	360	287	7,51	5,44	55,64	0,12	3,87	2,51	189,15	276,62	122,50	19,30	

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 11

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Булочка домашняя/Печенье</i>	100	318	7,28	12,52	43,92	0,00	0,11	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	424
<i>Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром</i>	250	355	6,22	13,07	52,93	0,06	1,47	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	182
<i>Яйца вареные</i>	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0,00	324,57	103,09	225,78	16,14	2,64	209
<i>Чай с молоком</i>	200	81	1,520	1,350	15,900	0,000	1,330	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	378
Итого:	590	817	20,10	31,54	112,78	0,14	2,91	419,37	252,16	386,24	58,60	4,56	
Обед													
<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</i>	250	163	5,49	5,27	16,54	0,19	5,82	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102
<i>Сосиска отварная с соусом</i>	100	204	6,43	18,00	3,75	0,13	1,20	25,90	27,66	73,44	9,40	0,87	243
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	180	337	10,620	11,460	47,830	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1,10	1	171
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
<i>Хлеб рожаной</i>	35	80	3,63	0,86	19,66	0,20	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,40	0
Итого:	815	960	30,13	36,03	126,48	0,74	10,57	78,90	459,56	351,63	100,83	6,23	
Полдник													
<i>Пирожок печенный с повидлом</i>	150	267	5,760	2,347	55,560	0,649	0,040	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	406
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388
Итого:	350	379	6,00	2,46	83,56	0,66	99,75	20,00	68,67	167,61	63,95	0,80	

Примерное 12-ти дневное циклическое меню

День 12

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Булочка Дорожная/Пряник</i>	100	321	6,780	13,960	42,140	0,060	0,000	33,000	10,200	36,400	12,200	0,740	425
<i>Суп молочный с рисом</i>	250	89	6,22	13,07	52,93	0,06	1,47	54,80	130,67	157,44	36,46	1,10	182
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	60	181	3,860	8,000	25,000	0,001	0,000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	1
<i>Кофейный напиток</i>	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	379
Итого:	610	678	18,31	36,28	137,44	0,12	2,12	127,80	159,27	196,86	54,66	2,66	
Обед													
<i>Суп с рыбными консервами</i>	250	134	6,880	6,720	11,470	0,17	7,290	21,600	29,360	128,74	35,14	0,93	95/c
Биточки из филе кур с соусом	100	195	9,60	10,88	11,64	0,04	0,55	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	294
<i>Вермишель отварные с маслом</i>	180	236	4,870	4,130	37,170	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	203
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0,590	1	388
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,800	0,400	24,600	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
Хлеб ржаной	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
Итого:	815	875	27,93	22,84	126,64	1,05	107,69	70,69	140,05	494,32	140,35	5,05	
Полдник													
<i>Пирожок печенный с повидлом</i>	150	267	5,760	2,347	55,560	0,649	0,040	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	406
<i>Напиток из свежих ягод</i>	200	117	0,160	0,044	28,200	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20,986	0,640	342
Итого:	350	384	5,92	2,39	83,76	0,67	1,39	20,00	97,59	193,40	84,35	0,65	
Всего за день		1775	1937	52	62	348	2	111	218	397	885	279	8
Всего за 12 дней		21674	23953	660	684	3676	64	786	2645	6181	10254	3879	460
Среднее за 12 дней		1806	1996	55	57	306	5	66	220	515	855	323	38